

આટલું જરૂરી જાણીએ



વાઈવિશ



ફાલ્સિપેરમ



પરોપજીવી જંતુ મચ્છર અથવા માણસમાં જ જીવી શકે.

એનોફિલીસ માદા મચ્છર કરડવાથી મેલેરિયા થાય.



આ મચ્છર ચોખ્ખા પાણીમાં જ ઇંડા મૂકે.



મેલેરિયાના નિદાન માટે લોહીના ત્રણ ટીપા લઈ સ્લાઈડ બનાવવી.



લોહીની સ્લાઈડમાં પરોપજીવી જંતુ જોઈ સાદો મેલેરિયા છે કે મેરી મેલેરિયા તે જાણી શકાય.

પહેલા દિવસે



બીજા દિવસે



ત્રીજા દિવસે



ક્લોરોક્વીનની ૧૦ ગોળી લેવી જરૂરી છે.

આવૃત્તિ : બીજી, સપ્ટેમ્બર-૨૦૧૧

પડતર કિંમત રૂ. ૧૫/-

—: પ્રકાશક :—

એક્શન રીસર્ચ ઇન કોમ્યુનિટી હેલ્થ (ARCH)

નગારીયા, ધરમપુર, જિ. વલસાડ-૩૯૬૦૫૦

ફોન : (૦૨૬૩૩) ૨૪૦૪૦૯, ૨૬૩૨૩૨

પરિચલના અને મુદ્રક : માર્ક ક્રિએશન - ૯૯૭૪૦૦૯૨૮૬

મેલેરિયા



—: આલેખ :—

ડૉ. દક્ષા પટેલ

એક્શન રીસર્ચ ઇન કોમ્યુનિટી હેલ્થ (ARCH)

મેલેરિયા તાવ 'ટાઢિયો તાવ' અથવા 'આંતરિયો તાવ' તરીકે પણ ઓળખાય છે. ઘરે ઘરે આ બિમારી જોવા મળે છે. તેમાં પણ ચોમાસામાં તો ખાસ. જો ચોક્કસ સમયે ઠંડી લાગીને તાવ આવતો હોય અને જોડે ખાંસી-શરદી કે અન્ય તકલીફ ના હોય તો તે મેલેરિયાનો તાવ હોઈ શકે. આટલી સામાન્ય બિમારી હોવા છતાં પણ તે કેવી રીતે થાય, તેની સાચી સારવાર શું કરવી જોઈએ, તેને અટકાવવાનો ઉપાય શું કરી શકાય તેની હજુ પૂરતી માહિતી ઘણાં લોકો પાસે નથી. ઊંડાણના ગામોમાં જ્યાં દવાખાનાની સગવડ નથી, ત્યાં લોકો ભગત પાસે જાય અને શહેરમાં લોકો દવાખાને જઈ ઈજેક્શન-બાટલાના ખર્ચા કરે છે. ઘણાં વળી 'ઝેરી મેલેરિયા' થયો હશે તેમ માનીને ખૂબ ગભરાઈ જાય છે, પણ શું કરવું તે ખબર નથી પડતી.

આ પુસ્તિકામાં મેલેરિયાનો તાવ કેમ થાય છે, સાદો મેલેરિયા થયો છે કે ઝેરી મેલેરિયા તે કેવી રીતે ખબર પડે, તેની સારવાર શું કરવી, તે થતો કેવી રીતે અટકાવી શકાય, તે વિષેની જરૂરી માહિતી આપી છે. જેથી સાચી સમજણ સાથે સાચો ઉપાય કરી શકાય.

આ પુસ્તિકા સારવાર કરતા આરોગ્યરક્ષક માટેની માર્ગદર્શિકા તરીકે પ્રકાશિત કરવામાં આવી છે.

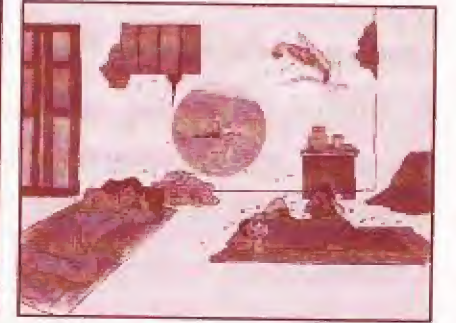


મેલેરિયા કેવી રીતે થાય છે?

મચ્છર કરડવાથી થતો મેલેરિયા એ ચેપીરોગ છે. આપણે જાણીએ છીએ કે આપણા ઘરોની આસપાસ ઘણાં પ્રકારના મચ્છર ઉડતા હોય છે, પણ બધી જાતના મચ્છર કરડવાથી મેલેરિયા થાય નહીં, ફક્ત એનોફિલીસ માદા મચ્છર કરડવાથી જ મેલેરિયા થાય છે. (તમને નવાઈ લાગશે પણ નર મચ્છર કોઈ દિવસ કરડતા નથી કે લોહી પીતા નથી.) માદા મચ્છરમાં પણ જે મચ્છરમાં મેલેરિયાના પરોપજીવી જંતુ હોય તે મચ્છર કરડવાથી જ મેલેરિયા થાય.

માદા મચ્છર પરોપજીવી જંતુને મેલેરિયાના એક દરદીમાંથી બીજા સાજા માણસમાં લઈ જવાનું એટલે કે વાહનનું કામ કરે છે. મચ્છરની લાળગ્રંથિમાં જો મેલેરિયાના જંતુ હોય અને એ કરડે ત્યારે આ જંતુ માણસના લોહીમાં દાખલ થાય છે અને મેલેરિયા કરે છે.

મેલેરિયાના પરોપજીવી જંતુ આમ તો કુલ ચાર જાતના હોય છે. આપણા દેશમાં ખાસ કરીને બે જાતના જંતુ મેલેરિયા કરે છે. (૧) વાઈવેક્ષ (૨) ફાલ્સિપેરમ. વાઈવેક્ષ નામના જંતુથી સાદો મેલેરિયા થાય છે, જ્યારે ફાલ્સિપેરમ જંતુથી ઝેરી મેલેરિયા થાય છે.



ચોમાસામાં વરસાદનું પાણી પડવાથી મચ્છર ખૂબ પેદા થાય તેથી મેલેરિયા વધુ જોવા મળે છે.

લેરિયા કેવી રીતે ફેલાય છે

મેલેરિયા કરતા એનોફિલીસ મચ્છર ફક્ત ચોખ્ખા પાણીમાં જ ઈંડા મૂકે છે. ઘણાં એવું માને છે કે, જ્યાં ગંદું પાણી ભરાયેલું હોય ત્યાં ખૂબ મેલેરિયા થાય. પણ ગંદા પાણીમાં એનોફિલીસ મચ્છર ઈંડા મૂકે નહીં, ત્યાં બીજી જાતના ક્યુલેક્ષ મચ્છર ઈંડા મૂકે. ખરેખર તો જ્યાં જ્યાં ચોખ્ખા પાણીનો ભરાવો થતો હોય ત્યાં એનોફિલીસ મચ્છર ખૂબ વધે છે. આમ આપણા ઘરમાં કે આજુબાજુ જો ચોખ્ખું પાણી ભરાયેલું અને ઉઘાડું રહે, જેમ કે ખુલ્લી ટાંકી, ડોલ, કોઠી વિગરે તો તેમાં મેલેરિયાના માદા મચ્છર એક સામટા ઘણાં ઈંડા મૂકે છે. ઈંડામાંથી લાર્વા (પોરા) બને છે, તેમાંથી કોશેટો બને અને છેવટે મચ્છર બને છે. આમ મચ્છર વધે છે અને મેલેરિયા ફેલાવે છે.



ગામડામાં મેલેરિયા કેવી રીતે ફેલાય છે?

- ગામડામાં સામાન્ય રીતે વરસાદ પછી ખેતરોમાં કે રસ્તાની આજુબાજુના ખાડાઓ પાણીથી ભરાય છે, અને તેમાં મચ્છર વૃદ્ધિ પામે છે. જ્યાં તૂટેલી કેનાલો હોય ત્યાં તેની ધાર ઉપર પણ પાણીના ખાબોચિયા સર્જાય છે અને મચ્છરની વૃદ્ધિ થાય છે.
- ઘરની આજુબાજુ સ્થિર ચોખ્ખું પાણી સાત-આઠ દિવસ સુધી પણ ખુલ્લું રહે તો ત્યાં મચ્છર એક સામટા ઈંડા મૂકે છે અને વધે છે. આ રીતે મેલેરિયા ફેલાય છે.

શહેરોમાં મેલેરિયા કેવી રીતે ફેલાય છે?

- ઘરમાં કે આજુબાજુ ભરાતા ચોખ્ખા પાણીમાં વૃદ્ધિ પામતા એનોફિલીસ મચ્છર એ શહેરી મેલેરિયાનું મુખ્ય કારણ છે. શહેરોમાં લગભગ બધા મકાનોમાં છત ઉપર પાણી ભરવાની ટાંકીઓ હોય છે. અમુક ઘરોની ટાંકીઓ ચુસ્ત ઢાંકણથી બંધ કરાતી નથી. તેની ઉપર છૂટું ઢાંકણ જ મૂકવામાં આવે છે. જેથી માદા મચ્છર સહેલાઈથી પાણીની ટાંકીમાં જઈ ઈંડા મૂકી શકે છે. આમાં તો મેલેરિયાના મચ્છરની વૃદ્ધિ ના થાય તો જ નવાઈ કહેવાય?



- આ ઉપરાંત શહેરોમાં રોજ નવા બાંધકામો થયા જ કરતા હોય છે. આ બાંધકામ સ્થળે પાણીના હોજ મહિનાઓ સુધી ખુલ્લા રહે છે. ધાબા ઉપર પણ પાણી ભરાઈ રહે છે. મચ્છરને બીજું શું જોઈએ?
- ઘરમાં રખાતી ફૂલદાનીઓ કે બાટલીના પાણી પણ જો અઠવાડિયામાં બદલાય નહીં તો ત્યાં મચ્છરોની વૃદ્ધિ થાય છે. વળી એરકન્ડીશનરોમાં પણ ચોખ્ખું પાણી ઠરીને ટ્રેમાં જમા થતું હોય છે, જેમાં મચ્છર વૃદ્ધિ પામે છે.
- આપણા ઘરોમાં કોઠી, માટલા, ડોલ જેવા ખુલ્લા, અર્ધખુલ્લા વાસણોમાં દિવસો સુધી પાણીનો સંગ્રહ કરી રખાય છે, કટોકટીના સમયે ઉપયોગમાં કામ લાગે તેવું વિચારીને. આ સંજોગોમાં મેલેરિયાના મચ્છર ખૂબ વધે છે.
- એક સર્વસામાન્ય મત એવો છે કે ઘરના અંધારા ખૂણાઓમાં, લટકતાં કપડાની અંદર કે ઘરની આસપાસ ઝાડ, વેલાઓમાં મચ્છર પેદા થાય છે. ખરેખર તો આવી જગ્યાઓએ મચ્છર સંતાવા માટે ભરાઈ રહેતા હોય છે. મચ્છર પેદા તો ઉપર કહ્યું તે મુજબ થાય છે.

મેલેરિયા એક વ્યક્તિમાંથી બીજાને કેવી રીતે લાગે છે?

- એનોફિલીસ મચ્છર આપણને મોડી રાત્રે કરડે છે. આનો અર્થ એ કે દિવસ દરમિયાન કરડતા મચ્છરોથી મેલેરિયા થાય નહીં! પણ ગાઢ ઊંઘ દરમિયાન કરડતા મચ્છરથી મેલેરિયા થાય છે.
- જેને મેલેરિયા થયો હોય તે દરદીના લોહીમાં મેલેરિયાના જંતુ હોય છે. આ દરદીને જ્યારે એનોફિલીસ માદા મચ્છર કરડે અને લોહી પીએ ત્યારે તેની સાથે મેલેરિયાના જંતુ મચ્છરના પેટમાં જાય છે. અહીં આ જંતુમાં અમુક ફેરફાર થાય છે અને સાત દિવસ પછી પેટમાંથી જંતુ મચ્છરના મોઢાના ભાગ તરફ જઈ લાળગ્રંથિમાં સ્થિર થાય છે.
- એક અઠવાડિયા બાદ હવે આ મચ્છર જ્યારે બીજા સાજા માણસને કરડે ત્યારે આ જંતુ તેના લોહીમાં દાખલ થાય છે. આ રીતે મેલેરિયા એક દર્દીમાંથી બીજાને લાગે છે.

મેલેરિયા ચક્ર



મેલેરિયાના જંતુ મચ્છરમાંથી માણસમાં અને માણસમાંથી મચ્છરમાં કેવી રીતે દાખલ થાય છે અને ફેરફાર પામે છે તેનું ચિત્ર અહીં દર્શાવ્યું છે.

મેલેરિયાના જંતુ માણસના શરીરમાં જઈને શું કરે છે.

- એનોફિલીસ મચ્છર જ્યારે માણસને કરડે ત્યારે તેની અંદર રહેલા મેલેરિયાના જંતુ ચામડીમાં દાખલ થઈ લોહીમાં ભળે છે. લોહીમાંથી જંતુ કલેજામાં જઈ ત્યાં વધે છે. જંતુ ખૂબ સંખ્યામાં વધી જાય ત્યારે તે કલેજામાંથી બહાર આવી લોહીમાં આવેલા રક્તકણમાં દાખલ થાય છે. રક્તકણ એટલે કે જેને લીધે લોહીનો રંગ લાલ હોય છે તેવા કણ.
- રક્તકણમાં ફરીથી જંતુની સંખ્યા વધવા માંડે છે. જ્યારે જંતુ ખૂબ વધી જાય ત્યારે અમુક રક્તકણ ફાટે છે. આને લીધે દર્દીને ઠંડી લાગે અને ઘુજારી સાથે તાવ ચઢે છે.
- લોહીના રક્તકણમાંથી બહાર આવેલા મોટાભાગના જંતુઓ ત્યારબાદ બીજા નવા રક્તકણોમાં દાખલ થાય છે. પછી આ રક્તકણો આશરે ૪૮ કલાકે પાછા ફાટે છે, ત્યારે ફરી પાછો તાવ આવે છે. આમ મેલેરિયાના તાવનું ચક્ર આંતરે દિવસે ચાલ્યા કરે છે. તેથી જ તેને આંતરિયો તાવ પણ કહે છે.

મેલેરિયામાં દરદીને શું તકલીફ પડે છે?

મેલેરિયાના સામાન્ય ચિન્હો	મેલેરિયાના અસામાન્ય ચિન્હો
૧. બે કે વધુ દિવસનો તાવ હોય, ખૂબ ઠંડી લાગે.	૧. ઝીણો તાવ હોય, સતત તાવ આવે.
૨. ચોક્કસ સમયે તાવ આવે, આંતરે દિવસે તાવ આવે.	૨. કોરી ખાંસી, હાંફ ચડવી, છાતીમાં દુખાવો.
૩. માથું દુખે, શરીર દુખે, ઉલટી ઉબકા આવે, થાક લાગે.	૩. પેટમાં દુખાવો, માથું ભારે થવું, બેચેની લાગવી.



મેલેરિયાની સારવાર

કોઈને પણ ઠંડી લાગીને તાવ આવે કે તરત નજીકના દવાખાને લઈ જવા. જો ગામમાં આરોગ્યરક્ષક/આંગણવાડી કાર્યકર પાસે મેલેરિયાની ગોળી હોય તો તેની પાસેથી ગોળી લેવી. જલ્દીથી સારવાર શરૂ કરવી તેમજ ગોળીનો કોર્સ પુરો કરવો ખૂબ અગત્યનું છે.

ઘણાં લોકો મેલેરિયાના નામથી જ ગભરાઈ જાય છે. વળી જે સ્થળોમાં ઝેરી મેલેરિયા થતો હોય ત્યાં તો લોકો હાંફળા-ફાંફળા થઈને હોસ્પિટલમાં અથવા ખાનગી ડૉક્ટરના નર્સિંગ હોમમાં દાખલ થઈ જાય છે અને ગ્લુકોઝના બાટલા/ઈન્જેક્શનો લે છે. ખરેખર તો ગંભીર કેસમાં જ દરદીને દાખલ થવાની જરૂર પડે છે. દરદીને એવું થાય કે ઈન્જેક્શન અને ગ્લુકોઝના બાટલા ચડાવવામાં આવે તો જલ્દીથી સારા થઈ જવાશે, તેથી પૈસા ન હોય તો પણ ખર્ચના ખાડામાં ઉતરે છે. તેનાથી દરદી તો જલ્દીથી સારો થાય કે નહીં પણ તેના ખિસ્સા ઝડપથી ખાલી થાય છે.

સારવાર :

દરદીની ઉંમર તેમજ ગંભીરતા પ્રમાણે સારવાર કરવાની હોય છે. સાદા મેલેરિયામાં તેમજ અમુક ઝેરી મેલેરિયામાં ક્લોરોક્વિનની ગોળી હજુ પણ અસરકારક, સસ્તી તેમજ સલામત ગોળી છે. એનો ડોઝ દરદીની ઉંમર અને વજન પ્રમાણે નક્કી કરવાનો હોય છે. સામાન્ય વજન (૪૫ થી ૫૫ કિ.ગ્રા.) ધરાવતો પુખ્તવયનો દરદી હોય તો ૩ દિવસમાં કુલ ૧૦ ગોળી નીચે સમજાવ્યા મુજબ લેવાની હોય છે.

કલોરોફિવનની કુલ દસ ગોળી લેવી.



ਪਛੇਲਾ ਦਿਵਸ



બીજા દિવસે



ગ્રીષ્મ દિવસો



પહેલા દિવસે ચાર ગોળી એક સાથે લેવી, બીજા દિવસે પણ ચાર ગોળી એક સાથે લેવી અને ત્રીજા દિવસે બે ગોળી લેવી. દરેક વખતે ગોળીઓ જમ્યા બાદ જ લેવી.

ફલોરોફીનનો ઉંમર પ્રમાણે



૧૫ વર્ષની ઉપર : કુલ ૧૦ ગોળી લેવી.

પહેલા દિવસે : એક સાથે ૪ ગોળી લેવી.
બીજા દિવસે : એક સાથે ૪ ગોળી લેવી.
ત્રીજા દિવસે : ૨ ગોળી લેવી. આ બધી
ગોળી જમ્યા પછી ૪ લેવી.



૫ વર્ષ થી ૧૫ વર્ષ : કુલ ૫ ગોળી લેવી.

પહેલા દિવસે : એક સાથે ૨ ગોળી લેવી.
બીજા દિવસે : એક સાથે ૨ ગોળી લેવી.
ત્રીજા દિવસે : ૧ ગોળી લેવી.
જુમ્યા પછી જ ગોળીઓ લેવી.



૧ વર્ષ થી ૫ વર્ષના બાળક : કુલ અઢી ગોળી લેવી. અથવા સીરપ આપવો.

પહેલા દિવસે : ૧ ગોળી,
બીજા દિવસે : ૧ ગોળી,
ત્રીજા દિવસે : અડધી ગોળી લેવી.

આડઅસર :

- ક્વોરોકિવન લીધા પછી જો કોઈને પણ શીળસ (શીરવા) જેવું નીકળે કે ખંજવાળ આવે તો ગોળી લેવાની તરત બંધ કરવી, આ ગોળી ફરી લેવી નહીં. ડૉક્ટર કે આરોગ્યરક્ષક પાસેથી શીળસ મટે નહીં ત્યાં સુધી સી.પી.એમ. ગોળી લેવી.
- ક્વોરોક્વીન ગોળી લીધા પછી જો એસીડીટી (છાતીમાં બળતરા), ઉબકા, ઉલ્ટી જેવું લાગે તો ડૉક્ટરને જણાવી તે મટાડવાની ગોળી લેવી.

અન્ય સારવાર :

- મેલેરિયામાં દરદીએ ક્લોરોકિવનની ૧૦ ગોળીનો કોર્સ ત્રણ દિવસમાં પૂરો કરવો જોઈએ. ઓછી કે અધૂરી ગોળી લેવી નહીં. ગોળી લીધા બાદ થોડા દિવસમાં તાવ ઉતરી જાય છે. કોક વાર ખાસ કરીને ઝેરી મેલેરિયામાં ક્લોરોકિવન ગોળી લીધા બાદ જો બે-ત્રણ દિવસમાં તાવ ન ઉતરે કે દર્દી ગંભીર બને તો ડૉક્ટર પાસે જઈ મેલેરિયાની અન્ય સારવાર લેવી જોઈએ.

- દરદીને પુષ્કળ તાવ હોય કે ખૂબ માથું દુખતું હોય તો પેરાસિટામોલની ગોળી લેવાની. ઉલ્ટી ઉબકા થતાં હોય તો ઉલ્ટી બંધ કરવા માટેની ગોળી લેવાની.
- આ ઉપરાંત તાવ વખતે આરામ કરવો, ખૂબ પાણી પીવું, જે ખોરાક ભાવતો હોય અને લેવાતો હોય તે બધો જ ખોરાક લેવાનો ચાલુ રાખવો. મેલેરિયામાં કોઈપણ પરેજી પાડવાની જરૂર નથી.

મેલેરિયાનો ઉથલો મારતો અટકાવવાની સારવાર

- જાણીને નવાઈ લાગશે પણ સાદો મેલેરિયા (વાઈવિક્સ જંતુથી થતો) જ ઉથલો મારી શકે છે, જેથી મેલેરિયા નહીં. કારણકે સાદા મેલેરિયાના થોડા જંતુ કલેજામાં રહી જાય છે. પછીથી થોડા સમય બાદ આ જંતુ પાછા લોહીમાં દાખલ થાય છે અને મેલેરિયાનો ઉથલો કરે છે. આ જંતુ કલેજામાં આશરે ૨-૩ વર્ષ સુધી રહી શકે છે. આમ સાદો મેલેરિયા વારંવાર થઈ શકે છે.
- મેલેરિયા ઉથલો ન મારે તેના માટે પ્રાઈમાકિવિન નામની ગોળી લેવાની હોય છે. આ ગોળી (રોજ ૧૫ મિ.ગ્રા.) ચૌદ દિવસ સુધી લેવાથી મેલેરિયા ઉથલો મારતો નથી. કારણકે પ્રાઈમાકિવિન ગોળી કલેજામાંના જંતુને મારે છે, જ્યારે કલોરોકિવિન ફક્ત રક્તકણના જંતુને મારે છે.
- જેથી મેલેરિયામાં (ફાલ્સિપેરમ જંતુથી થતો) રોગ ઉથલો મારતો નથી. કારણકે જેથી મેલેરિયાના બધા જ જંતુ રક્તકણમાં હોય છે, કલેજામાં જતા નથી.

પ્રાઈમાકિવિન (૦.૫ મિ.ગ્રા.)નો ઉંમર પ્રમાણે ડોઝ

ઉંમર	સાદો મેલેરિયા-૧૪ દિવસ સુધી	જેથી મેલેરિયા-એક જ વખત
૧૫ વર્ષથી ઉપર	૧૫ મિ.ગ્રા. - ૨ ગોળી	૪૫ મિ.ગ્રા. - ૬ ગોળી
૫ થી ૧૫ વર્ષ	૭.૫ મિ.ગ્રા. - ૧ ગોળી	૨૨.૫ મિ.ગ્રા. - ૩ ગોળી
૧ થી ૫ વર્ષ	૩.૭૫ મિ.ગ્રા. - અડધી ગોળી	૭.૫ મિ.ગ્રા. - ૧ ગોળી

મેલેરિયા અટકાવવાના ઉપાયો



મેલેરિયાના જંતુ મચ્છર કરડવાથી લોહીમાં દાખલ થાય છે. આથી તેને અટકાવવો હોય તો ક્યાં તો મચ્છર પેદા થતા અટકાવવા જોઈએ. ક્યાં મચ્છર માણસને કરડતા અટકાવવા જોઈએ અથવા તો મેલેરિયાના જંતુ માણસના શરીરમાં દાખલ થાય પછી રોગ થતો અટકાવવો જોઈએ. આ માટે ક્યા ક્યા ઉપાયો કરી શકાય તે જોઈએ.

મચ્છર પેદા થતાં અટકાવવા માટે

ટાંકી-કોઠી ચુસ્ત બંધ રાખો :



મેલેરિયા કરી શકે તેવા એનોફિલીસ મચ્છર સ્થિર અને ચોખ્ખા પાણીમાં એક સાથે ઘણાં બધાં ઈંડા મૂકે છે. આ ઈંડામાંથી પોરા (લારવા) અને છેવટે મચ્છર થાય છે. આ માટે સામાન્ય રીતે છ-સાત દિવસ લાગે છે. તેથી આપણા ઘરની આજુબાજુ સ્થિર અને ચોખ્ખું પાણી અઠવાડિયા સુધી ખુલ્લું હોય તો મચ્છર પેદા થાય. ઘરમાં પાણી સંઘરવાની ટાંકી, કોઠી થોડી પણ ખુલ્લી હોય તો સહેલાઈથી મચ્છર એમાં ઘુસી જાય છે. તેવી જ રીતે ડોલ, માટલા, દેગડા, ફૂલદાની જેવી વસ્તુમાં પણ અઠવાડિયા કરતા વધારે સમય સુધી ખુલ્લું પાણી રહ્યું હોય તો તેમાં મચ્છર વૃદ્ધિ પામે છે.

આથી મેલેરિયાના મચ્છર થતાં અટકાવવા હોય તો ઘરની આસપાસ ટાંકી, કોઠી, માટલા કે અન્ય સાધનો સહેજ પણ ખુલ્લા રહેવા જોઈએ નહીં. હકીકતમાં પાણી બે-ત્રણ દિવસમાં વાપરી નાખવું કે બદલતા રહેવું જોઈએ.

પાણીના ખાબોચિયા પૂરો :



ખેતરોમાં કે આજુબાજુની જમીનમાં નાના ખાબોચિયા પાણીથી ભરેલા હોય તો તેને પૂરી દેવા પડે. મોટા ખાબોચિયા જો પૂરી શકાય તેવા ન હોય તો તેની ઉપર કેરોસીન કે કુડ ઓઈલ નાખી શકાય. ઘણીવાર ખાબોચિયા પૂરવા અશક્ય હોય તો તેમાંથી નીક કરી પાણી વહેતું કરી દેવું. આથી ખાબોચિયામાં મચ્છર પેદા ના થાય.

મચ્છરનો નાશ કરવા માટે

દિવાલ અને છત પર મેલેથીયોન છંટાવવી :



મચ્છર જ્યારે માણસને કરડી તેનું લોહી ચૂસે ત્યાર પછી તેનું શરીર ભારે થઈ જાય છે. તે દૂર સુધી ઉડી શકતું નથી. તેથી નજીકની દિવાલ કે છત પર ભેસી જાય છે. જો ઘરમાં દરેક દિવાલ તેમજ છત પર મેલેથીયોન છંટાવીએ તો મચ્છર પર આ દવા ચોંટે છે અને છેવટે તે મરી જાય છે. ઘરમાં આ દવાની અસર મહિનાઓ સુધી રહે છે. જેથી લાંબા સમય સુધી આપણને મચ્છર સામે રક્ષણ મળે છે. આથી જ્યારે ઘરમાં દવા છાંટવાવાળા આવે ત્યારે પૂરતો સહયોગ આપી ખાસ કરીને દિવાલના દરેક ભાગ ઉપર અને છત ઉપર દવા છંટાવવી. દવા છંટાવ્યા બાદ તેને તરત લુછી નાખવી નહીં કે તેની પર લીંપણ કરાવવું નહીં.

ટાંકીમાં ગેમ્બુસી માછલી નાખવી :



ગેમ્બુસી કે ગપ્પી નામની માછલી, મચ્છર થતા પહેલા જે પોરા(લોવા) થાય તેને ખાઈ જાય છે. તેથી પાણીની ટાંકીમાં ગેમ્બુસી માછલી નગરપાલિકામાંથી મંગાવીને નાખી હોય તો પણ મચ્છર પેદા થાય નહીં.

મચ્છર કરડે નહીં તેના ઘરગથ્થુ ઉપાયો :



ઓડોમસ નામની ટયુબ, સ્પ્રે, ગુડનાઈટ, ઓલઆઉટ, કાચબા છાપ અગરબત્તી જેવી વસ્તુઓ વાપરવાથી મચ્છર દૂર રહે છે અને કરડતા નથી. દવા છાંટેલી મચ્છરદાની પણ હાલ બધે મળે છે. મચ્છરદાનીની અંદર સૂવાથી રાત્રે મચ્છર કરડતા નથી.

દર અઠવાડિયે ક્લોરોકિવનની બે ગોળી ખાવી :



ચોમાસામાં જો દર અઠવાડિયે એકવાર ક્લોરોકિવનની બે ગોળી ગળવામાં આવે તો પણ મેલેરિયા થતો અટકાવી શકાય. હાલ પરદેશથી આવતા ઘણાં લોકો ક્લોરોકિવન કે તેના જેવી બીજી ગોળી અઠવાડિયે એક વાર લે છે. જેથી તેઓ મેલેરિયાથી બચી શકે છે.

આમ મેલેરિયા થતો અટકાવવાની ઘણી જુદી જુદી રીતો છે.